

CHECKLISTE - KLINIKTASCHE

Wichtige Dokumente:

- Mutterpass
- Versicherungskarte
(bei Privatversicherten den Versicherungsnachweis)
- Personalausweis, Stammbuch oder (bei Unverheirateten) Geburtsurkunde und, wenn vorhanden, Vaterschaftsanerkennung
- Allergiepass
- Einweisungsschein
- Wenn Sie möchten:**
Entnahmeset und Einwilligung gegenüber der Klinik, wenn Sie Nabelschnurblut spenden wollen

Für die Entbindung:

- Ein bis zwei weite, lange T-Shirts
(die dreieckig werden können, bestenfalls aus Baumwolle)
- Zwei weite Jogginghosen
- Eine Strickjacke
- Dicke Socken
- Kaugummis oder Bonbons, Traubenzucker oder etwas anderes Süßes als Energielieferant
- Müsliriegel oder Kekse
- Lieblings-CD und/oder Aromaduft zum Wohlfühlen
- Buch, Hörbuch, Zeitschrift
- Massageöl, Pflegelippenstift
- Kissen für bequemes Liegen
- Kamera (vorher erkundigen, ob Geburt gefilmt werden darf; Blitzlicht vermeiden)

Für Sie:

- Kulturbeutel:** Shampoo, Duschgel, Deo, Schminktäschchen, Kosmetiktücher, Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste, Haargummis, Föhn, Papiertaschentücher, eine Bodylotion oder Hautcreme, die nicht geruchsintensiv ist, evtl. weiches oder feuchtes Toilettenpapier
- Drei bis vier Handtücher und Waschlappen oder Einwegwaschlappen
- Hausschuhe zum Reinschlüpfen
- Drei bis vier Schlafanzüge oder Nachthemden
(vorher darauf achten, dass man sie vorne aufknöpfen oder bequem hochschieben kann, damit Sie das Baby stillen können), Strümpfe, weite Hosen
- Zwei Still-BHs
- Einmalunterhosen sowie Binden werden in den meisten Krankenhäusern gestellt

Sonstiges:

- Beutel für Schmutzwäsche
- Handy mit Ladekabel
- Geld und wichtige Adressen mit Telefonnummern, falls Sie Ihr Handy nicht benutzen dürfen
- Falls vorhanden, sollten Sie Ihre Brille tragen, da Kontaktlinsen für Wehen und Geburt nicht ratsam sind
- Wenn Sie möchten und es erlaubt ist:**
 - eigene Bettwäsche, Kissen
 - Bilder Ihrer Liebsten

Für die Begleitperson:

- Leichte Kleidung
- Gegebenenfalls Badekleidung und Handtuch
- Essen und Trinken Bequeme Schuhe Uhr mit einem Sekundenzeiger, damit er die Abstände zwischen den Wehen messen kann

Für Ihr Kind:

- Windeln werden oft gestellt
- Für Entlassungstag:
Body, Jäckchen, Strampler (Größe 50/56), Mützchen, Spucktuch, Kuschedecke, je nach Jahreszeit dicke Jacke, Hausschuhe zum Reinschlüpfen
- Flaschen- oder Milchnahrung
- Babytrage, Kinderwagen, Baby-Sicherheitsschale

Für die Entlassung:

- Bequeme Kleidung, die ungefähr im fünften bis sechsten Monat noch gepasst hat
- Dehnbare Slips, die auch über Kaiserschnittnarbe führen
- Evtl. zusätzliche Tasche für Geschenke zur Geburt

Sonstiges:

- _____
- _____
- _____